

Har du PMS, eller? : en peppande bok till alla våra systrar

Jenny Öhrn Segolsson, Charlie Michaelson



Ladda ner PDF

PMS-Podden är en hyllad podcast som tar upp PMS/PMDS på ett ärligt, roligt och ocensurerat sätt. Charlie Michaelson och Jenny Öhrn Segolsson wallraffar sig igenom olika behandlingar och delar med sig av hur det är att leva med PMS/PMDS som kvinna idag, 2018.

Ca 75 % av alla kvinnor känner av/lider av PMS varje månad

Ca 5 % lider av den allvarligare formen PMDS

Hur mår kvinnor runtom i Sverige egentligen? Kvinnokostymen är tajtare än någonsin, och det verkar som om när det är de kvinnliga hormonerna som orsakar depression, ångest, fysisk smärta, sömnsvårigheter, stress och djup nedstämdhet är det svårt att bli tagen på allvar.

I Har du PMS, eller? berättar Charlie och Jenny öppet, roligt och modigt om sina egna erfarenheter av att leva med PMS/PMDS. Hur bemöts man av sin husläkare när man söker hjälp? Vad säger gynekologen? Finns det några mediciner? Hjälper kosttillskott? Kan healing, zonterapi och akupunktur hjälpa? Vilken forskning bedrivs? Varför är det fortfarande så tabubelagt att prata om PMS?

Frågorna är många och en del svar finns faktiskt. Under de två åren podcasten sänts har duon mottagit tusentals mejl från kvinnor runt om i Sverige som känner igen sig och är desperata efter hjälp.

Medverkar i boken gör bland annat professorn och forskaren Marie Bixo på Karolinska Institutet. Berättelser med hög igenkänningsfaktor varvas med behandlingsmetoder, checklistor, brev till närstående och en kort historisk tillbakablick: är PMS att betrakta som ett kroppsligt fenomen eller en hysterisk kvinnosjukdom? Som en röd tråd löper mejlväxlingen mellan Charlie och Jenny.

Charlie Michaelsen är komiker, frilansande TV-redaktör och lever ensam med sina tre barn. Hon lider av kraftig PMS, ett pendlande sockersug och vetskapen om att PMS-podden är den absolut sämsta investeringen i hennes obefintliga kärleksliv.

Jenny Öhrn Segolsson är copywriter, digital strateg och drev tidigare lillagumman.se Sveriges första tekniksajt för tjejer, av tjejer. Hon har loggat sin mens i över tre år, har stenkoll på sin cykel och på vad hon ska undvika när i månaden.

Ladda ner gratis Har du PMS, eller? : en peppande bok till alla våra systrar gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Jenny Öhrn Segolsson, Charlie Michaelsen

Antall sider: 167

ISBN: 9789188529954

Format: PDF

Filstorrelse: 13.48 Mb

Ladda ner på 15 sekunder